"Fem timmar att bli bortskämd på - erfarenheter från Retreatdagen i Tierpsgården

Att få dra sig tillbaka (retreat) några timmar lördagen före påsk var gott och välgörande för både kropp och själ. Jesu ord "Min frid ger jag er. Känn ingen oro och tappa inte modet." förmedlade Magnus, vår retreatledare oss som dagens avstamp innan tystnaden började. Så tröstande i vår tid av oro och rädsla. Orden har fortsatt poppa upp inom mig allt sedan dess.

Vi kunde sitta i var sina rum och t.ex. läsa någon god bok som var framlagd, måla vid skaparbordet, slumra till i en bekväm fåtölj eller soffa, gå en promenad eller ta en fika. Även lunchen åt vi i tystnad. Möjligheten till enskilt samtal med Magnus gavs också. Tankar och funderingar kom och gick, vad som händer inom en är ju väldigt personligt, inget är rätt eller fel. För mig var det befriande att bara få vara, befriande att inte behöva redovisa resultat utan låta orden, stillheten och tystnaden få sjunka in. Tack alla inblandade för en mycket välplanerad retreat.

Det kan kanske kännas lite konstigt att vara tyst i nästan fem timmar tillsammans med andra. Men att få möta så mycket omsorg och omtanke från början till slut, att bara få ta emot en massa gott både för kropp och själ, det var både rogivande och läkande. Jag känner stor tacksamhet och förvånad över hur fort tiden gick.

Hoppas att en liknande dag kommer att erbjudas till hösten, den vill jag inte missa. Kanske vi ses? Tips: ta gärna med en egen god bok samt en varm sjal/tröja, man kan bli lite ruggig av att sitta stilla.
 *Ytterligare en erfarenhet från dagen…*

Dagen var väldigt lugn och med tid för avkoppling. Jag kunde samla mina tankar och gå in i mig själv. Inte svårt att vara tyst, skönt att äta i ”sin ensamhet”. Väldigt positivt att det finns en samtalskontakt under dagen, även om jag inte tog tillfället.
Tänker att man inte ska bära på för stora svåra tankar, när man går på sin första retreat. Man kan drabbas av överväldigande stora känslor, men även stå/komma i en djupare kontakt med Gud.